

**Основные направления и методы развития
эмоционального интеллекта у старшеклассников
в условиях современного общества**

**Main directions and methods of developing emotional
intelligence in high school students in the context
of modern society**

Авторы статьи

Бобровникова Наталия Сергеевна,
старший преподаватель кафедры психологии и педаго-
гики ФГБОУ ВО «Тульский государственный педаго-
гический университет им. Л. Н. Толстого», г. Тула, Рос-
сийская Федерация
vicious.angel@yandex.ru
ORCID: 0000-0001-5192-3882

Брешковская Каринэ Юрьевна,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры пси-
хологии и педагогики ФГБОУ ВО «Тульский государ-
ственный педагогический университет им. Л. Н. Тол-
стого», г. Тула, Российская Федерация
karine_br@mail.ru
ORCID: 0000-0001-8322-5181

Authors of the article

Natalia S. Bobrovnikova,
Senior Lecturer, Department of Psychology and Peda-
gogy, Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University, Tula,
Russian Federation
vicious.angel@yandex.ru
ORCID: 0000-0001-5192-3882

Karine Y. Breshkovskaya,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Department of Psychology and Pedagogy, Tula State Lev
Tolstoy Pedagogical University, Tula, Russian Federation
karine_br@mail.ru
ORCID: 0000-0001-8322-5181

Конфликт интересов

Конфликт интересов не указан

Conflict of interest statement

Conflict of interest is not declared

Для цитирования

Бобровникова Н. С., Брешковская К. Ю. Основные
направления и методы развития эмоционального ин-
теллекта у старшеклассников в условиях современ-
ного общества // Научно-методический электронный
журнал «Концепт». – 2024. – № 12. – С. 71–86. – URL:
<https://e-koncept.ru/2024/241202.htm> – DOI:
10.24412/2304-120X-2024-11202

For citation

N. S. Bobrovnikova, K. Y. Breshkovskaya, Main directions
and methods of developing emotional intelligence in high
school students in the context of modern society // Sci-
entific-methodological electronic journal "Koncept". –
2024. – No. 12. – P. 71–86. – URL: <https://e-koncept.ru/2024/241202.htm> – DOI: 10.24412/2304-120X-2024-11202

Поступила в редакцию <i>Received</i>	10.11.24	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	10.11.24
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	10.11.24	Опубликована <i>Published</i>	31.12.24



Аннотация

Проблема развития эмоционального интеллекта обусловлена особыми требованиями современного общества к повышению уровня социальной компетентности личности, в том числе обучающихся старших классов, которым данное качество помогает справляться с негативными переживаниями в учебной деятельности и успешно адаптироваться к новым условиям социального взаимодействия. Цель исследования – изучить развитие эмоционального интеллекта у старшеклассников, основные направления и методы его развития. При выборе методов и приемов развития эмоционального интеллекта у обучающихся старших классов были учтены теоретические положения О. О. Андронниковой об эффективности использования методов арт-терапии в развитии умений самопознания своих эмоций, теоретические положения Д. И. Пономаревой об эффективности применения активных методов обучения. При подборе методов развития эмоционального интеллекта авторы опирались на теоретические положения Л. В. Василевской, Е. И. Бараевой, которые рекомендуют развивать показатели эмоционального и социального интеллекта. Исследование проблемы позволило описать продуктивные методы в развитии эмоционального интеллекта у обучающихся: развитие осознанности эмоций и эмоциональных состояний (техники аутотренинга); методы анализа эмоциональных реакций (рефлексия и вербализация эмоций); методы развития эмпатии (например, обучающие игры, ролевые игры); методы обучения активному слушанию; методы развития самоконтроля эмоций и эмоциональных состояний (психогимнастика, игровые методы). В ходе эмпирического исследования было выявлено, что большинство старшеклассников имеют средний уровень эмоционального интеллекта (диагностика эмоционального интеллекта Н. Холла), у 48% респондентов выявлен средний уровень показателя по опроснику эмоционального интеллекта Д. В. Люсина, у 40% старшеклассников – средний уровень развития эмпатии, у 28% был выявлен низкий уровень развития эмпатии, что свидетельствует о том, что у них недостаточно развит эмоциональный отклик (методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко). Теоретическая значимость исследования: в работе рассмотрены и классифицированы научные представления зарубежных и отечественных ученых об эмоциональном интеллекте; описаны ведущие модели структуры эмоционального интеллекта С. Холла, Л. Б. Симоновой и др. Авторами проведен анализ основных подходов к становлению понятия «эмоциональный интеллект» в зарубежной и отечественной литературе. Практическая значимость: подобран диагностический инструмент исследования; описаны основные направления и методы развития эмоционального интеллекта у старшеклассников в условиях современного образования; разработаны рекомендации педагогам-психологам по развитию эмоционального интеллекта у старшеклассников в условиях современного общества.

Ключевые слова

социальная компетентность, профессиональное развитие, эмоциональный интеллект, основные компоненты эмоционального интеллекта, самопознание, саморегуляция

Благодарности

Авторы выражают благодарность ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого».

Abstract

The problem of emotional intelligence development is determined by special requirements of modern society to increase the level of social competence of an individual, including high school students. This quality helps them to cope with negative experience in learning activities and successfully adapt to new conditions of social interaction. The purpose of the work is to study the development of emotional intelligence in high school students, the main directions and methods of its development. When choosing methods and techniques for developing emotional intelligence in high school students, the authors took into account the theoretical positions of O.O. Andronnikova on the effectiveness of using art therapy methods in developing the skills of self-learning of their emotions, and the theoretical positions by D.I. Ponomareva on the effectiveness of using active teaching methods. When selecting methods for developing emotional intelligence, the authors relied on the theoretical provisions of L.V. Vasilevskaya, E.I. Baraeva, who recommended to develop indicators of emotional and social intelligence. The study of the problem allowed us to describe productive methods in developing emotional intelligence in students: developing awareness of emotions and emotional states (auto-training techniques); methods of analyzing emotional reactions (reflection and verbalization of emotions); methods of developing empathy (for example, educational games, role-playing games), methods of teaching active listening; methods of developing self-control of emotions and emotional states (psychogymnastics, gaming methods). In the course of the empirical study, it was revealed that the majority of high school students have an average level of emotional intelligence (diagnostics of emotional intelligence by N. Hall), 48% of respondents had an average level of the indicator according to the questionnaire of emotional intelligence by D.V. Lyusin, 40% of high school students had an average level of empathy development, 28% had a low level of empathy development, which indicates that their emotional response is insufficiently developed (method of diagnosing the level of empathic abilities by V.V. Boyko). Theoretical significance of the study: the work examines and classifies scientific ideas about emotional intelligence by foreign and domestic scientists; describes the leading models of the structure of emotional intelligence by S. Hall, L.B. Simonova and others. The authors analyzed the main approaches to the formation of the concept of "emotional intelligence" in foreign and domestic literature. Practical significance: diagnostic tools for the study were selected; the main directions and methods for developing emotional intelligence in high school students in the context of modern education were described; recommendations for educational psychologists on the development of emotional intelligence in high school students in the context of modern society were developed.

Key words

social competence, professional development, emotional intelligence, the main components of emotional intelligence, self-knowledge, self-regulation.

Acknowledgements

The authors express their gratitude to the Tula State Pedagogical University named after L.N. Tolstoy.

Введение / Introduction

Современный мир предъявляет особые требования к повышению уровня социальной компетентности обучающихся старших классов. Старшеклассники стоят перед выбором будущей профессии, что является начальным этапом профессионального развития, поэтому данный этап очень важен для овладения базовыми качествами, которые помогут обучающемуся в дальнейшем успешно адаптироваться к новым условиям социального взаимодействия. Одним из этих качеств является эмоциональный интеллект. Эмоциональный интеллект помогает также справиться с негативными переживаниями в учебной деятельности. Данный аспект крайне важен именно в старших классах в период экзаменов и необходимости поступления в высшее учебное заведение и выбора дальнейшего жизненного пути. В связи с этим у старшеклассников необходимо развивать основные компоненты эмоционального интеллекта. Поэтому актуальной оказалась разработка развивающей программы, которая поможет повысить уровень изучаемого качества в период обучения в старших классах. Успешная реализация программы развития поможет сформировать базовые социальные компетенции и улучшить показатели эмоционального интеллекта у обучающихся.

Исходя из этого цель исследования – изучить особенности развития эмоционального интеллекта у старшеклассников. Задачами исследования стали: описание основных подходов к понятию «эмоциональный интеллект»; характеристика компонентов в структуре эмоционального интеллекта; изучение поведенческих навыков и их возможностей в развитии эмоционального интеллекта у старшеклассников; анализ результатов по проблеме исследования; описание основных направлений в работе психологов по развитию эмоционального интеллекта у старшеклассников; характеристика основных методов развития эмоционального интеллекта у обучающихся 9-го класса.

Обзор литературы / Literature review

Понятие эмоционального интеллекта было введено зарубежными учеными. В самом начале научных исследований эмоционального интеллекта этот феномен рассматривался в качестве способности в структуре интеллекта. Эта способность определяет навык анализа сведений о своих эмоциях и эмоциях других людей.

Развитие научных представлений об эмоциональном интеллекте связывается первоначально с изучением социального интеллекта, то есть первоначально эти конструкты не были разделены и отдельно эмоциональный интеллект не выделялся. В частности, в теории множественного интеллекта, которая была предложена Х. Гарднером [1], содержится упоминание об эмоциональном интеллекте, однако он отдельно не обозначался этим понятием. На основании этой концепции стали разрабатываться теории изучения эмоционального интеллекта как отдельного психического конструкта. В качестве первых исследователей следует указать Дж. Мэйера [2] и его сотрудников П. Сэловейя и Д. Карузо. Этими авторами было введено понятие «эмоциональный интеллект» как способность идентифицировать свои переживания, навыки их понять, дифференцировать эмоции других людей. К. В. Петридес совместно с Э. Фернхемом [3] описывают эмоциональный интеллект не личностной характеристикой, а как способность. В модели С. Мавровелли, которая является интеграцией подходов, представлено описание эмоционального интеллекта в качестве разных способностей. Они помогают устанавливать контакт с другими [4].

Если анализировать положения российских ученых, то эмоциональный интеллект тоже является набором качеств. Но эти характеристики имеют связь и с личностью, и со способностями, и с мышлением, а также интеллектом. Т. В. Пантелеева описывает эмоциональный интеллект как характеристику мышления [5]. Довольно близкое понимание эмоционального интеллекта и мышления встречается в модели Д. В. Люсина [6]. Он определяет изучаемый конструкт в качестве нескольких способностей. Именно они позволяют человеку анализировать эмоции, потом управлять ими. Это применительно для собственной личности и окружающих. Принципиально иную точку зрения можно встретить у А. П. Лобанова [7]. Эмоциональный интеллект имеет связь с характером, а также социальным интеллектом. При этом он интегрирует эти качества и еще дополнительно способности. Интегральная позиция встречается в теории О. В. Юрьевой [8]. Эмоциональный интеллект представлен качествами мышления, личности, способностей. Однако доминирует в большей степени когнитивный элемент. Мышление позволяет проводить анализ и затем уже управление состоянием. При этом важны также и сведения об эмоциях, а также умения обрабатывать «информацию о переживаниях».

Отдельными отечественными авторами Э. Л. Носенко и Н. В. Коврига [9] эмоциональный интеллект рассматривается в соответствии с теорией единства сознания и деятельности, то есть интегрирует внутреннюю работу сознания и внешнюю реализацию поведения, то есть эмоциональный интеллект является формой психического отражения. Э. Л. Носенко и Н. В. Коврига предложили следующие компоненты в структуре эмоционального интеллекта: проявление добросовестности, открытость новому опыту, способность к сохранению эмоциональной устойчивости, демонстрация дружелюбия, экстраверсия.

За рубежом широкую популярность приобрела модель структуры эмоционального интеллекта С. Холла. Модель включает в себя следующие пять компонентов:

- 1) эмоциональная осведомленность как проявление способности идентифицировать и вербально определять возникающие эмоции, понимать причины их развития;
- 2) саморегулирование, которое предполагает осуществление человеком контроля своих эмоций, тем самым это является прогнозом успешной адаптации;
- 3) самомотивация, которая предполагает желание человека к развитию своих способностей к управлению эмоциональной сферой;
- 4) эмпатия – это сопереживание, вхождение в состояние другого;
- 5) определение характеристик эмоций окружающих [10].

Кроме того, зарубежные такие зарубежные исследователи, как Д. Родриго-Руиз, Х. Сехудо, Х.-К. Перес-Гонсалес, отмечают, что наиболее распространены два методологических подхода к диагностированию эмоционального интеллекта – это интроспекция и решение определенных задач и тестов [11].

В отечественной психологии популярна модель эмоционального интеллекта М. А. Манойловой. Согласно автору, эмоциональный интеллект рассматривается как способность. Эта способность позволяет «понять эмоции, принять их, потом регулировать их на основе этой информации» [12]. Эмоциональный интеллект повышается по мере приобретения жизненного опыта, возрастая в период юности и зрелости. Это значит, что у старшеклассника уровень эмоционального интеллекта заведомо ниже, чем у взрослого, и не может быть ему равен. Исследователь Л. К. Антропова признает, что эмоциональный интеллект является фактором формирования ключевых компетенций обучающихся [13].

Отдельными зарубежными учеными констатируется факт, что развитый эмоциональный интеллект является залогом успешного обучения и более высокой успеваемости [14]. Л. Кобос-Санчес, Х. М. Флухас-Контрерас, И. Гомес в своих исследованиях отмечали, что развитие эмоционального интеллекта у обучающихся эффективно при использовании краткосрочных программ музыкального и/или творческого образования [15]. Исследователь У. А. Акпур, проведя изучение более двадцати публикаций с данными о более шести тысяч респондентов, подчеркивает связь академической успеваемости с эмоциональным интеллектом т. е., по его мнению, чем выше эмоциональный интеллект, тем выше академическая успеваемость [16]. Б. Леон-Дель-Барко с соавт. в своих исследованиях о взаимосвязи отмечают, что эмоциональный интеллект тесно связан с самоотношением обучающихся: подросток, способный управлять своими эмоциями, более уверен в себе и в своем социальном окружении, психологическом благополучии, безбуллинговой среде [17].

Стоит отметить, что Н. Н. Зорина в своих исследованиях подчеркивает необходимость учета структуры эмоционального интеллекта при его развитии [18]. Е. В. Желтова утверждает, что для развития эмоционального интеллекта у обучающихся необходимо развитие эмпатии, уверенности в себе, коммуникативные навыки [19]. О. О. Андронникова в своих исследованиях подчеркивает эффективность использования методов арт-терапии в развитии умений самопознания своих эмоций [20]. Д. И. Пономарева в своих теоретических положениях также подчеркивает эффективность применения активных методов обучения [21]. Л. В. Василевская и Е. И. Бараева в своих теоретических положениях рекомендуют развивать показатели эмоционального и социального интеллекта [22], при этом основной акцент должен быть на развитии эмпатии и управлении эмоциями, волевой сферы личности.

Ю. А. Кочетова отмечает, что «от уровня развития эмоционального интеллекта зависит качество и эффективность общения, что в старших классах особенно важно, т. к. позволяет учащемуся успешно находить себе круг общения и поддерживать его, вливаться в группы сверстников, находить друзей, заводить близкие интимно-личностные отношения и поддерживать их. Для старшеклассника важны принятие, понимание и поддержка со стороны как сверстников, так и родителей. Эмоциональный интеллект способствует управлению своими эмоциями, достигая более высокого уровня саморегуляции и произвольности поведения, что значительно повышает успешность учебной деятельности. В процессе исследования подтвердилось, что существует связь эмоционального интеллекта и академической успешности старшеклассников» [23].

О. В. Лубянкина характеризует возрастной период обучения в старших классах как этап перехода к самостоятельности, период самоопределения [24]. Исследователь Д. А. Бычковский центральным новообразованием в старшем школьном возрасте выделяет самоопределение, как профессиональное, так и личностное [25]. В старшем школьном возрасте происходят значительные изменения в личностном развитии. В качестве основных новообразований в личностной сфере Б. С. Волковым выделены развитие рефлексии и на ее основе самосознания и самооценки [26]. Также изменения касаются и эмоциональной сферы: эмоции становятся более контролируемыми по сравнению с подростковым периодом. Когнитивные функции также активно совершенствуются и приближаются к показателям взрослого человека.

Процесс развития эмоционального интеллекта старшеклассников является динамическим и предполагает реализацию системы средств, обеспечивающих адекватность эмоционального реагирования человека на основе рефлексивного отражения деятельности и общения. По мнению Л. Б. Симоновой, особенности развития эмоционального

интеллекта у старшеклассников включают в себя совершенствование следующих эмоциональных и личностных компонентов, а также поведенческих навыков:

- самосознание – способность правильно понимать свои эмоции и мотивацию, оценивать свои слабые и сильные стороны, определять цели и жизненные ценности;
- саморегуляция – способность контролировать свои эмоции и сдерживать импульсы;
- мотивация – способность стремиться к цели ради самого факта ее достижения;
- эмпатия – способность понимать эмоции, которые испытывают окружающие, учитывать чувства других людей при принятии решений, а также сопереживать другим людям;
- социальные навыки – способность выстраивать отношения с людьми и направлять их поведение в желаемом направлении [27].

Таким образом, можно сделать вывод, что эмоциональный интеллект является одним из видов способностей, а также качеств личности, который помогает анализировать эмоции и управлять ими. Особенности развития эмоционального интеллекта у старшеклассников тесно связаны с совершенствованием следующих личностных особенностей: самосознания, волевой саморегуляции, внутренней мотивации. Ключевое значение в структуре эмоционального интеллекта старшеклассников имеет эмпатия как способность к сопереживанию и пониманию эмоций другого человека. В качестве особенностей развития эмоционального интеллекта определены способность к пониманию эмоций, как собственных, так и других людей, индивидуальный уровень развития эмоционального самоконтроля.

Методологическая база исследования / Methodological base of the research

С целью изучения развития эмоционального интеллекта у старшеклассников нами было произведено эмпирическое исследование. Базой исследования стала МБОУ СШ № 10 (корпус Мещерское). В исследовании принимали участие обучающиеся 9-го класса в количестве 25 человек. Средний возраст участников исследования составляет 14,6 года. Распределение по полу: выборка представлена обучающимися мужского пола (11 человек) и женского пола (14 человек). Распределение по успеваемости: в выборке 6 старшеклассников с высокой успеваемостью, 14 – со средним уровнем успеваемости, 5 обучающихся с низкой успеваемостью.

Процедура формирования выборки: случайный отбор на основании учета добровольности участия старшеклассников в исследовании.

Методики исследования:

1. Диагностика эмоционального интеллекта Н. Холла (в адаптации Н. П. Фетискина), направленная на диагностику уровня ЭИ.
2. Тест (опросник) эмоционального интеллекта (Д.В. Люсина), направленный на оценку умений определять эмоции.
3. Методика «Диагностика уровня эмпатических способностей» (В. В. Бойко), направленная на определение уровня эмпатии и ее компонентов.

Результаты исследования / Research results

По методике диагностики эмоционального интеллекта Н. Холла в адаптации Н. П. Фетискина был определен общий уровень эмоционального интеллекта и сформированность его отдельных компонентов у старшеклассников. Были получены следующие результаты:

- низкий уровень эмоционального интеллекта (количество баллов ниже 39) был выявлен у 28% старшеклассников (7 человек);
- средний уровень (количество баллов от 40 до 70) был выявлен у 52% старшеклассников (13 человек);
- высокий уровень (количество баллов превышает 70) был выявлен у 20% старшеклассников (5 человек).

Наглядно процентное распределение обучающихся с разным уровнем развития эмоционального интеллекта представлено на рис. 1.

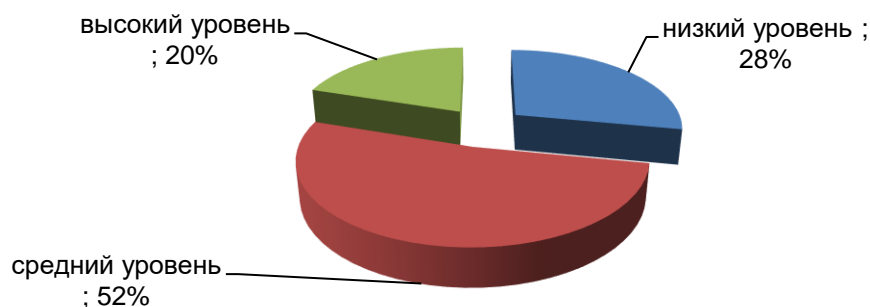


Рис. 1. Уровень сформированности эмоционального интеллекта у старшеклассников по методике Н. Холла, % (составлено авторами)

На основании представленных данных можно сделать вывод, что большинство старшеклассников имеют средний уровень эмоционального интеллекта. Высокий уровень показателя выявлен только у 20% обучающихся (5 человек). Высокий уровень эмоционального интеллекта способствует росту личностных качеств и эмоциональных характеристик, отвечающих за качество межличностного взаимодействия, является средством улучшения коммуникабельности, эмпатических навыков, а также способностей в распознавании эмоций других людей и саморегуляции проявлений собственных эмоций. В поведении эмоциональный интеллект проявляется и через умение замечать и верно интерпретировать невербальные компоненты эмоционального состояния человека. Эмоциональный интеллект указывает на способности понимать те проявления личности, которые выражаются именно в эмоциях, и это позволяет более эффективно в последующем управлять эмоциональной сферой и принимать правильные решения, а также сохранять самообладание в случае необходимости.

Низкий уровень эмоционального интеллекта был выявлен у 28% старшеклассников (7 человек), то есть почти у каждого третьего обучающегося в выборке. Старшеклассник с низким уровнем эмоционального интеллекта не может эффективно и правильно распознавать и различать эмоции, схожие по проявлению, а также различной степени интенсивности, он не способен правильно понимать причины эмоций и поэтому не может эффективно управлять ими. При оценке эмоций других людей также возникают выраженные затруднения.

Обработка проводилась по отдельным шкалам – компонентам эмоционального интеллекта: проявление эмоциональной осведомленности, навыков осуществлять управление собственными переживаемыми эмоциями, реализация самомотивации, проявление эмпатии, умения распознавать эмоции окружающих. Для анализа показателей по шкалам эмоционального интеллекта были подсчитаны показатели описательной статистики: среднее, стандартное отклонение, минимум и максимум. Результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1

Показатели описательной статистики по шкалам методики диагностики эмоционального интеллекта по Н. Холлу в выборке старшеклассников (n = 25)

<i>Шкала</i>	<i>Минимум</i>	<i>Максимум</i>	<i>Среднее</i>	<i>Стандартное отклонение</i>
Эмоциональная осведомленность	1	17	11,7	4
Управление своими эмоциями	2	16	10,3	3,9
Самомотивация	1	15	6,6	4,3
Эмпатия	1	21	8,1	6,2
Распознавание эмоций других	2	24	11	7,7

По отдельным шкалам методики наиболее высокие показатели среднего, а также минимальных и максимальных значений выражены по шкале «Эмоциональная осведомленность» (табл. 1). Это умение осознавать и понимать свои эмоции по мере их возникновения и развития.

На втором месте по степени выраженности у старшеклассников компонент эмоционального интеллекта «Распознавание эмоций других» в общей структуре. Этот компонент предполагает развитие умения распознавать свои и чужие эмоции.

На третьем месте по степени выраженности у старшеклассников компонент эмоционального интеллекта «Управление своими эмоциями». Саморегулирование включает: самоконтроль, надежность, добросовестность, адаптивность. Научившись осознавать свои эмоции, ребенок может управлять ими.

На четвертом месте по степени выраженности у старшеклассников компонент эмоционального интеллекта «Эмпатия». Это понимание и сопереживание эмоций других, умение понять и принять эти переживания и оказать эмоциональную поддержку в случае необходимости, поддерживать человека.

На пятом месте по степени выраженности у старшеклассников компонент эмоционального интеллекта «Самомотивация». Он включает в себя личное стремление к совершенствованию и достижению, направленность на достижение целей, проявление инициативности в отношениях, выраженный оптимизм и выражение стойкости в случае затруднений.

Таким образом, по результатам диагностики эмоционального интеллекта Н. Холла в адаптации Н. П. Фетискина было установлено, что в структуре эмоционального интеллекта у старшеклассников в недостаточной степени сформированы такие компоненты, как самомотивация (стремление к самосовершенствованию и развитию способности распознавать и управлять эмоциями), а также эмпатия.

По опроснику эмоционального интеллекта Д. В. Люсина был определен уровень общего показателя и его составляющих у обучающихся девятого класса. Наглядно распределение обучающихся с разным уровнем эмоционального интеллекта представлено на рис. 2.

Полученные данные позволяют констатировать, что у наибольшего количества старшеклассников выявлен средний уровень показателя эмоционального интеллекта – у 48% (12 человек). Высокий показатель выявлен у 24% обучающихся (6 человек). Низкий уровень выявлен у 28% старшеклассников (7 человек). У обучающихся с низким эмоциональным интеллектом сложности проявляются и в определении эмоций окружающих, в умении оказать поддержку человеку в негативном состоянии.

Например, если человек грустит, такой старшеклассник не владеет навыками его подбодрить. Если человек разозлен, то старшеклассник не владеет способностями, чтобы успокоить собеседника.

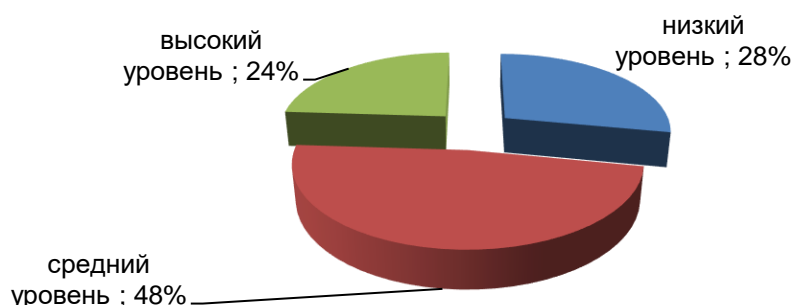


Рис. 2. Уровень сформированности эмоционального интеллекта старшеклассников по методике Д. В. Люсина, % (составлено авторами)

Полученные данные почти совпадают с результатами предыдущей методики, анализ по отдельным шкалам дополняет полученные результаты. Проведенный анализ позволяет более подробно описать те компоненты эмоционального интеллекта, которые слабо сформированы у старшеклассников, и наметить в дальнейшем направления для развивающей работы.

По отдельным компонентам были подсчитаны показатели описательной статистики, они представлены в табл. 2.

Таблица 2

Показатели описательной статистики по шкалам методики Д. В. Люсина в выборке старшеклассников (n = 25)

Шкала	Минимум	Максимум	Среднее	Стандартное отклонение
Понимание чужих эмоций	19	31	24	3,3
Управление чужими эмоциями	16	25	20,6	2,7
Понимание своих эмоций	35	55	44,7	5,4
Управление своими эмоциями	13	25	19,3	3,6
Контроль экспрессии	11	18	15,4	1,9
Межличностный эмоциональный интеллект	8	16	11	2,1
Внутриличностный эмоциональный интеллект	34	59	45,6	6,9
Понимание эмоций	32	56	46,8	6,6
Управление эмоциями	37	58	43,4	6,2

На основании полученных данных можно сделать вывод, что в выборке старшеклассников наиболее развит такой парциальный компонент эмоционального интеллекта, как понимание своих эмоций. Слабо развитыми у старшеклассников оказались такие компоненты, как контроль экспрессии, управление эмоциями своими и окружающих. Следовательно, этим проблемным компонентам следует уделить более пристальное внимание при разработке развивающей программы.

По методике «Диагностика уровня эмпатических способностей» В. В. Бойко оценивался общий показатель и составляющие: рациональный, эмоциональный, интуитивный каналы эмпатии. Если ориентироваться на нормы по общему показателю, то

меньше 14 баллов свидетельствуют о низком показателе эмпатии, от 15 до 21 – о заниженном, от 22 до 29 указывают на средний показатель, от 30 и выше свидетельствуют о высоком уровне. По общему показателю эмпатии были выделены старшеклассники с различным уровнем развития эмпатических способностей, что отражено на рис. 3.

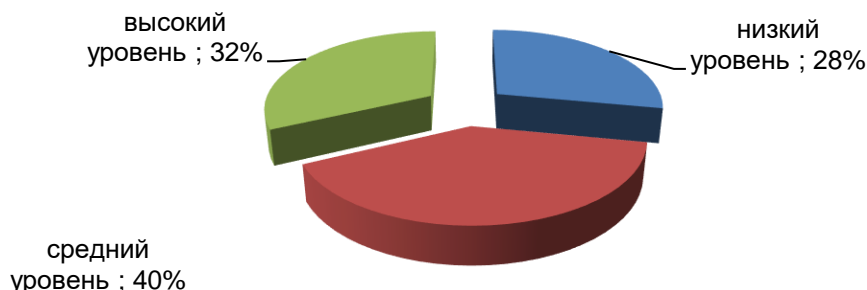


Рис. 3. Распределение старшеклассников по уровню эмпатии (по В. В. Бойко)

Таким образом, на основании полученных данных можно заключить, что у наибольшего количества старшеклассников средний (40%, 10 человек) уровень развития эмпатии, что свидетельствует о недостаточно сформированных способностях эмоционально отзываться на переживания другого человека. Однако у 28% старшеклассников (7 человек) был выявлен низкий уровень развития эмпатии, что свидетельствует о том, что у них слабо сформированы навыки отклика на переживания окружающих. Это может указывать на черствость, на холодность. Может быть изначально особенностью характера либо указывать на слабые коммуникативные способности, отсутствие желания вкладываться в налаживание контакта с партнером. Однако способность к эмпатии является социально формируемым качеством. Поэтому для прогноза последующей развивающей работы следует поставить дополнительную задачу развития эмпатии у обучающихся девятого класса. Это не только позволит расширить возможности для формирования контакта с собеседником, но также позволит развить личностный ресурс.

Далее необходимо было выявить, какой из каналов эмпатии в наибольшей степени развит у старшеклассников. Данные показаны в табл. 3.

Таблица 3

Показатели описательной статистики по шкалам методики диагностики эмпатии в выборке старшеклассников (n = 25)

Шкала	Минимум	Максимум	Среднее	Стандартное отклонение
Рациональный канал	1	6	3,4	1,6
Эмоциональный канал	1	6	3,8	1,5
Интуитивный канал	0	5	2,8	1,6
Установки	1	6	3,8	1,7
Проникающая способность	1	5	3,6	1,5
Идентификация	1	6	3,1	1,6

Обучающиеся 9-го класса обладают более развитым эмоциональным каналом эмпатии, который свидетельствует о сформированной способности давать отклик на эмоцию собеседника, проявлять сопереживание и сочувствие (табл. 3). Также у обучающихся оказались развитыми установки, способствующие эмпатии. Они указывают

на внутреннюю готовность обучающегося проявлять эмпатию, то есть обучающийся понимает, что этот навык важен, и он готов так действовать. Возможно, ему не хватает практических умений, но внутренне он готов их освоить.

На самом низком уровне развития оказался у обучающихся девятого класса интуитивный канал эмпатии, который позволяет чувствовать подсознательно состояние партнера при отсутствии информации о причинах возникновения эмоций у партнера. Однако эти подсознательные сведения формируются на основе жизненного опыта и опыта отношений. В связи с тем что обучающиеся 14–15 лет еще не обладают таким опытом, то логично, что этот канал оказался слабо сформированным.

Итак, было выявлено:

- большинству старшеклассников, принимавших участие в исследовании, свойственен средний уровень эмпатии;
- среди каналов эмпатии наиболее выражен эмоциональный.

Эмпатия оказывается необходимой для установления межличностного контакта с собеседником, повышает эффективность общения, особенно важна в дружеских отношениях. Также оказывается необходимой в определенных видах профессиональной деятельности. Поэтому ее развитие является ключевым направлением проведения развивающих программ.

Таким образом, по результатам диагностики эмоционального интеллекта Н. Холла было установлено, что в структуре эмоционального интеллекта у старшеклассников в недостаточной степени сформированы такие компоненты, как самомотивация (стремление к самосовершенствованию и развитию способности распознавать и управлять эмоциями), а также эмпатия. По опроснику эмоционального интеллекта Д. В. Люсина установлено, что в выборке старшеклассников наиболее развит такой парциальный компонент, как понимание своих эмоций. Слабо развитыми у старшеклассников оказались такие компоненты, как контроль экспрессии, управление эмоциями своими и окружающих. По методике диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко установлено, что большинство опрошенных старшеклассников имеют средний уровень развития эмпатии. Этот показатель является недостаточно высоким для построения продуктивных межличностных отношений.

Заключение / Conclusion

1. По результатам диагностики эмоционального интеллекта Н. Холла было установлено, что большинство старшеклассников имеют средний уровень эмоционального интеллекта. Высокий уровень показателя выявлен только у 20% обучающихся (5 человек). Низкий уровень эмоционального интеллекта был выявлен у 28% старшеклассников (7 человек), то есть почти у каждого третьего обучающегося в выборке. В структуре ЭИ у старшеклассников в недостаточной степени сформированы такие компоненты, как самомотивация (стремление к самосовершенствованию и развитию способности распознавать и управлять эмоциями), а также эмпатия.

2. По опроснику эмоционального интеллекта Д. В. Люсина установлено, что у наибольшего количества старшеклассников выявлен средний уровень показателя (у 48%, 12 человек). Высокий показатель выявлен у 24% обучающихся (6 человек). Низкий уровень выявлен у 28% старшеклассников (7 человек). В выборке старшеклассников наиболее развит такой парциальный компонент эмоционального интеллекта, как понимание своих эмоций. Слабо развитыми у старшеклассников оказались такие компоненты, как контроль экспрессии, управление эмоциями своими и окружающих.

3. По методике диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко установлено, что у наибольшего количества старшеклассников средний (40%, 10 человек) уровень развития эмпатии, что свидетельствует о недостаточно сформированных способностях эмоционально отзываться на переживания другого человека. Однако у 28% старшеклассников (7 человек) был выявлен низкий уровень развития эмпатии, что свидетельствует о том, что у них недостаточно развиты способности эмоционально отзываться на переживания другого человека. Среди каналов эмпатии наиболее развит эмоциональный, а наименее – интуитивный.

Таким образом, на основании полученных данных можно определить дальнейшие направления развивающей работы со старшеклассниками.

При выборе методов развития эмоционального интеллекта важно учитывать его структуру. В первую очередь следует применять методы формирования самопознания, затем использовать методы анализа эмоций других людей. Также будет эффективно применение методов саморегуляции эмоций, и только на завершающем этапе возможно использовать методы оказания влияния на эмоции других людей.

Методы развития эмоционального интеллекта обязательно должны развивать у обучающихся эмпатию, умение контролировать эмоции, уравновешенность, а также навыки коммуникативной толерантности.

Основываясь на этих теоретических положениях, мы определили следующие направления реализации методов развития эмоционального интеллекта у старшеклассников:

- формирование навыков самопознания, анализа своих эмоций и понимание причин их возникновения;
- развитие умений определять эмоции других людей, анализировать причины их появления, различать близкие по модальности эмоции;
- обучение саморегуляции своих переживаний;
- формирование навыка оказывать воздействие на эмоции других людей;
- развитие эмпатии;
- умение решать сложные ситуации, которые могут возникнуть в будущей профессиональной деятельности, на основании использования навыков распознавания и управления эмоциями.

Для реализации этих направлений применяются следующие основные методы развития эмоционального интеллекта:

1. Развитие осознанности эмоций и эмоциональных состояний. Для этого применяются различные методы самопознания, основанные на техниках аутотренинга. Для тренировки целесообразно начать отслеживать эмоциональное состояние каждый день в определенное время или завести дневник эмоций.

2. Методы анализа эмоциональных реакций (собственных и окружающих людей). Для этого используется метод рефлексии и вербализации эмоций. При использовании рефлексии старшеклассник словами описывает свое состояние.

3. Методы развития эмпатии. Для этого используются игровые методы (например, обучающие игры, ролевые игры), методы обучения активному слушанию.

4. Методы развития самоконтроля эмоций и эмоциональных состояний. Для этого используются психогимнастика, игровые методы.

Соответственно, были разработаны следующие рекомендации по развитию эмоционального интеллекта у обучающихся с низким уровнем его сформированности:

– В первую очередь обращайтесь больше внимания на поведение других людей, особенно на исходящие от них невербальные сигналы. Очень хорошо упражняться на фильмах и сериалах с выключенным звуком.

– Обучающимся с низким уровнем эмоционального интеллекта рекомендуется развивать способности к анализу невербальных проявлений эмоциональных реакций, что позволит вам должным образом интерпретировать и контролировать собственные жесты.

– Среди других связанных с формированием эмоционального интеллекта аспектов выделим умение отказывать в просьбах и делегировать задачи, а также способность не заикливаться на проблемах и стараться воспринимать неудачу как обратную связь, пространство для совершенствования и новых возможностей.

– Еще одно направление в развитии эмоционального интеллекта и повышения удовлетворенности жизнью – работа над собственными эмоциями. Чтобы научиться их контролировать, важно знать, что конкретно вы контролируете. Наблюдайте за собой: какие события какие чувства вызывают; какие эмоции мешают сосредоточиться, а какие придают работоспособность; какими управлять легко, а какими нет.

– Важно научиться переключать свое внимание с негативных переживаний, связанных с выполнением какого-то ответственного дела, гибко менять свое поведение под влиянием изменившихся условий.

– Важно развитие позитивного эмоционального реагирования и переоценка ситуации в случае неудачи.

– Следует развивать эмоциональную устойчивость и навыки регуляции эмоций.

– Следует развивать умения познания, умения адаптироваться, управлять своим поведением в стрессовых ситуациях, доминирующий модуль настроения.

Для педагогов были разработаны рекомендации по развитию эмоционального интеллекта у обучающихся:

– Рекомендуется проводить беседы с обучающимися по проблеме эмоций, видов эмоциональных состояний, важности контроля эмоций в процессе общения.

– Следует обращать внимание на тех обучающихся, которые проявляют сниженный контроль своих эмоций. С ними рекомендуется проводить индивидуальную работу и обучать их регуляции эмоционального состояния.

– Рекомендуется просматривать с обучающимися фильмы и научные передачи, в которых затронута тема развития эмоционального интеллекта, приводятся конкретные способы по его развитию.

– Следует развивать у обучающихся такой компонент эмоционального интеллекта, как эмпатия, посредством привлечения к волонтерской деятельности, оказанию помощи педагогам и другим обучающимся.

– Педагогу важно демонстрировать сформированный эмоциональный интеллект, служить наглядным примером для подражания.

– В ходе бесед с обучающимися повышать общий уровень их культуры и делать акцент на практической значимости развитого эмоционального интеллекта в жизни. Связывать развитый эмоциональный интеллект с успешностью в учебе и в межличностных отношениях, в дальнейшем профессиональном обучении.

– Педагогам рекомендуется не навязывать свое мнение обучающимся, не давать непрошенных советов, а в ненавязчивой форме информировать и в случае обращения за помощью незамедлительно оказывать педагогическую поддержку.

Таким образом, можно сформулировать следующие выводы. Методы развития эмоционального интеллекта у старшеклассников достаточно разнообразны и направлены на развитие отдельных компонентов изучаемого психологического конструкта. Выбор перечисленных методов обусловлен тем, что в приоритете для старшеклассников оказывается развитие умений и навыков понимания своих эмоций и их различение, анализ причин появления, а также анализ эмоций других людей, обучение эффективным приемам регуляции своих эмоций, а также умений влиять на эмоции других людей. Для будущего специалиста важно уметь понимать эмоции, управлять ими. Поэтому при выборе методов акцент сделан на формировании отдельных компонентов эмоционального интеллекта, например формирование эмпатии, умений саморегуляции эмоций, оценивания эмоционального состояния. Это позволит сформировать социальную компетентность обучающихся старших классов.

Ссылки на источники / References

1. Гарднер Х. Мышление будущего. Пять стратегий, ведущих к успеху в жизни. – М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2020. – 520 с.
2. Мэйер Дж. Эмоциональный интеллект. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2019. – 345 с.
3. Pandey P. K., Gupta N., Giri P. The impression of emotional intelligence on university student's academic performance // Int J Recent Technol Eng. – 2019. – Vol. 8(3). – P. 2171–2178.
4. Рабочая книга практического психолога: пособие для специалистов, работающих с персоналом / под ред. А. А. Бодалева, А. А. Деркача, А. Г. Лаптева. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2021. – 640 с.
5. Пантелеева Т. В. Краткий очерк истории развития проблематики эмоционального интеллекта в отечественной психологии // Актуальные вопросы современной психологии: материалы III Междунар. науч. конф. – Челябинск: Два комсомольца, 2019. – С. 19–25.
6. Люсин Д. В. Эмоциональный интеллект: теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2016. – С. 29–36.
7. Лобанов А. П. Эмоциональный интеллект: к проблеме операционализации понятия в контексте эмпирического исследования // Вестник Полоцкого гос. университета. – 2019. – № 7. – С. 69–74.
8. Юрьева О. В. Эмоциональный интеллект и особенности самоактуализации личности // Вестник Пермского национального исследовательского политехнического университета. Социально-экономические науки. – 2019. – № 1. – С. 55–63.
9. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Эмоциональный интеллект как интегральное личностное свойство // Практическая психология и социальная работа. – 2023. – № 9. – С. 22–27.
10. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие. – Новополюк: Полоцкий государственный университет, 2020. – С. 633–634.
11. Rodrigo-Ruiz D., Cejudo J., Pérez-González J. C. Compendium and analysis of measures of ability emotional intelligence // Revista Iberoamericana de Diagnostico y Evaluacion Psicologica. – 2019. – 51(2). – P. 99–115.
12. Манойлова М. А. Методика диагностики эмоционального интеллекта // Акмеология. – 2018. – № 11. – С. 99–104.
13. Антропова Л. К., Козлова Л. А., Тулупов А. А. Роль учебной мотивации в осуществлении эффективности обучения студентов // Нейронаука для медицины и психологии: материалы XX Междунар. междисциплинарного конгресса. – М., 2024. – С. 275–276.
14. Kurtoglu M. Determination of the relationship between emotional intelligence level and decision-making strategies in gifted students // Journal for the Education of Gifted Young Scientists. – 2019. – Vol. 6. – № 1. – P. 1–16.
15. Cobos-Sanchez L., Flujas-Contreras J. M., Gomez I. Resultados diferenciales de la aplicación de dos programas en competencias emocionales en contexto escolar // Psychology Society And Educational. – 2019. – Vol. 11. – № 2. – P. 179–192. – URL: <http://ojs.ual.es/ojs/index.php/psye/article/view/1927>
16. Akpur U. A. Systematic review and meta-analysis on the relationship between emotional intelligence and academic achievement // Educational Sciences: Theory and Practice. – 2020. – 20(4). – P. 51–64. DOI: 10.12738/jestp.2020.4.004.
17. León-Del-Barco B., Lázaro S. M., Polo-Del-Río M.-I., López-Ramos V.-M. Emotional Intelligence as a Protective Factor against Victimization in School Bullying // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2020. – Vol. 17 (24). – Art. 9406. DOI: 10.3390/ijerph17249406.
18. Зорина Н. Н. Возможности развития эмоционального интеллекта // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 71-1. – С. 300–304.

19. Желтова Е. В. Динамика психологических детерминант школьников с разной учебной успешностью // Гуманитарные и социально-экономические науки. – 2010. – № 10. – С. 151–157.
 20. Андронникова О. О. Эмоциональный интеллект и его развитие в детском и взрослом возрасте методами арттерапии // СМАЛЬТА. – 2020. – № 2. – С. 6–12.
 21. Пономарева Д. И. Психолого-педагогические аспекты развития эмоционального интеллекта старшеклассников в профориентационной работе // Современное педагогическое образование. – 2021. – № 1. – С. 84–88.
 22. Василевская Л. В., Бараева Е. И. Особенности развития эмоционального и социального интеллекта у будущих социальных педагогов и педагогов-психологов // Психологические науки. – 2021. – Вып. 21. – Ч. 4. – С. 65–73.
 23. Кочетова Ю. А. Эмоциональный интеллект старших подростков: монография. – М.: МГППУ, 2021. – 104 с.
 24. Лубянкина О. В. Профориентация и профессиональное самоопределение // Дополнительное образование и воспитание. – 2019. – № 11. – С. 5–7.
 25. Бычковский Д. А., Фесенко Ю. А. Роль эмоционального компонента детско-родительских отношений в формировании тревожной симптоматики у детей 7–13 лет с тревожными расстройствами // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. – 2020. – № 4. – С. 75–92.
 26. Волков Б. С. Психология подростка. – М.: Говорящая книга, 2019. – 709 с.
 27. Симонова Л. Б., Третьяк Д. В. Эмоциональный интеллект как фактор социальной дезадаптации подростков и методики его развития // Образование. Культура. Общество: сб. избр. ст. по материалам Междунар. науч. конф. – СПб., 2020. – С. 53–55.
-
1. Gardner, H. (2020). *Myshlenie budushchego. Pyat' strategij, vedushchih k uspekhu v zhizni* [Future Thinking: Five Strategies to Success in Life], ООО "I.D. Vil'yame", Moscow, 520 p. (in Russian).
 2. Mejer, Dzh. (2019). *Emocional'nyj intellekt* [Emotional intelligence], Izd-vo "Institut psihologii RAN", Moscow, 345 p. (in Russian).
 3. Pandey, P. K., Gupta, N., & Giri, P. (2019). "The impression of emotional intelligence on university student's academic performance", *Int J Recent Technol Eng*, vol. 8(3), pp. 2171–2178 (in Russian).
 4. Bodalev, A. A., Derkach, A. A., & Laptev, A. G. (eds.) (2021). *Rabochaya kniga prakticheskogo psihologa: posobie dlya specialistov, rabotayushchih s personalom* [Workbook of a practical psychologist: a manual for specialists working with personnel], Izd-vo Instituta Psihoterapii, Moscow, 640 p. (in Russian).
 5. Panteleeva, T. V. (2019). "Kratkij ocherk istorii razvitiya problematiki emocional'nogo intellekta v otechestvennoj psihologii" [A brief outline of the history of the emotional intelligence problem development in domestic psychology], *Aktual'nye voprosy sovremennoj psihologii: materialy III Mezhdunar. nauch. konf*, Dva komsomol'ca, Chelyabinsk, pp. 19–25 (in Russian).
 6. Lyusin, D. V. (2016). *Emocional'nyj intellekt: teoriya, izmerenie, issledovaniya* [Emotional Intelligence: Theory, Measurement, Research], Institut psihologii RAN, Moscow, pp. 29–36 (in Russian).
 7. Lobanov, A. P. (2019). "Emocional'nyj intellekt: k probleme operacionalizacii ponyatiya v kontekste empiricheskogo issledovaniya" [Emotional intelligence: on the problem of operationalization of the concept in the context of empirical research], *Vestnik Polockogo gos. universiteta*, № 7, pp. 69–74 (in Russian).
 8. Yur'eva, O. V. (2019). "Emocional'nyj intellekt i osobennosti samoaktualizacii lichnosti" [Emotional intelligence and the characteristics of self-actualization of a person], *Vestnik Permskogo nacional'nogo issledovatel'skogo politekhnicheskogo universiteta. Social'no-ekonomicheskie nauki*, № 1, pp. 55–63 (in Russian).
 9. Nosenko, E. L., & Kovriga, N. V. (2023). "Emocional'nyj intellekt kak integral'noe lichnostnoe svojstvo" [Emotional intelligence as an integral personal property], *Prakticheskaya psihologiya i social'naya rabota*, № 9, pp. 22–27 (in Russian).
 10. Andreeva, I. N. (2020). *Emocional'nyj intellekt i emocional'naya kreativnost': specifika i vzaimodejstvie* [Emotional intelligence and emotional creativity: specificity and interaction], Polockij gosudarstvennyj universitet, Novopolock pp. 633–634 (in Russian).
 11. Rodrigo-Ruiz, D., Cejudo, J., & Pérez-González, J. C. (2019). Compendium and analysis of measures of ability emotional intelligence, *Revista Iberoamericana de Diagnostico y Evaluacion Psicologica*, 51(2), pp. 99–115 (in English).
 12. Manojlova, M. A. (2018). "Metodika diagnostiki emocional'nogo intellekta" [Methodology for diagnosing emotional intelligence], *Akmeologiya*, № 11, pp. 99–104 (in Russian).
 13. Antropova, L. K., Kozlova, L. A., & Tulupov, A. A. (2024). "Rol' uchebnoj motivacii v osushchestvlenii effektivnosti obucheniya studentov" [The Role of Academic Motivation in the Effectiveness of Student Learning], *Nejronauka dlya mediciny i psihologii: materialy XX Mezhdunar. mezhdisciplinarnogo kongressa*, Moscow, pp. 275–276 (in Russian).
 14. Kurtoğlu, M. (2019). "Determination of the relationship between emotional intelligence level and decision-making strategies in gifted students", *Journal for the Education of Gifted Young Scientists*, vol. 6, № 1, pp. 1–16 (in English).
 15. Cobos-Sanchez, L., Fluja-Contreras, J. M., & Gomez, I. (2019). "Resultados diferenciales de la aplicación de dos programas en competencias emocionales en contexto escolar" [Differential results of the application of two programs in emotional competences in a school context], *Psychology Society And Educational*, vol. 11, № 2, pp. 179–192. Available at: <http://ojs.ual.es/ojs/index.php/psye/article/view/1927> (in English).

16. Akpur, U. A. (2020). "Systematic review and meta-analysis on the relationship between emotional intelligence and academic achievement", *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20(4), pp. 51–64. DOI: 10.12738/jestp.2020.4.004 (in English).
17. León-Del-Barco B., Lázaro, S. M., Polo-Del-Río, M.-I., & López-Ramos, V.-M. (2020). "Emotional Intelligence as a Protective Factor against Victimization in School Bullying", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 17 (24), art. 9406. DOI: 10.3390/ijerph17249406 (in English).
18. Zorina, N. N. (2021). "Vozможnosti razvitiya emocional'nogo intellekta" [Opportunities for developing emotional intelligence], *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*, № 71-1, pp. 300–304 (in Russian).
19. Zheltova, E. V. (2010). "Dinamika psichologicheskikh determinant shkol'nikov s raznoj uchebnoj uspešnost'yu" [Dynamics of psychological determinants of schoolchildren with different academic success], *Gumanitarnye i social'no-ekonomicheskie nauki*, № 10, pp. 151–157 (in Russian).
20. Andronnikova, O. O. (2020). "Emocional'nyj intellekt i ego razvitiye v detskom i vzrosлом vozraste metodami artterapii" [Emotional intelligence and its development in childhood and adulthood using art therapy methods], *SMAL'TA*, № 2, pp. 6–12 (in Russian).
21. Ponomareva, D. I. (2021). "Psihologo-pedagogicheskie aspekty razvitiya emocional'nogo intellekta starsheklassnikov v proforientacionnoj rabote" [Psychological and pedagogical aspects of emotional intelligence development among high school students in career guidance work], *Sovremennoe pedagogicheskoe obrazovanie*, № 1, pp. 84–88 (in Russian).
22. Vasilevskaya, L. V., & Baraeva, E. I. (2021). "Osobennosti razvitiya emocional'nogo i social'nogo intellekta u budushchih social'nyh pedagogov i pedagogov-psihologov" [Specific features of the emotional and social intelligence development in future social educators and educational psychologists], *Psihologicheskie nauki*, vyp. 21, ch. 4, pp. 65–73 (in Russian).
23. Kochetova, Yu. A. (2021). *Emocional'nyj intellekt starshih podrostkov [Emotional intelligence of older adolescents]: monografiya*, MGPPU, Moscow, 104 p. (in Russian).
24. Lubyankina, O. V. (2019). "Proforientaciya i professional'noe samoopredelenie" [Career guidance and professional self-determination], *Dopolnitel'noe obrazovanie i vospitanie*, № 11, pp. 5–7 (in Russian).
25. Bychkovskij, D. A., & Fesenko, Yu. A. (2020). "Rol' emocional'nogo komponenta detsko-roditel'skikh otnoshenij v formirovanii trevozhnoj simptomatiki u detej 7–13 let s trevozhnymi rasstrojstvami" [The role of the emotional component of parent-child relationships in the development of anxiety symptoms in children aged 7–13 years with anxiety disorders], *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta im. A. S. Pushkina*, № 4, pp. 75–92 (in Russian).
26. Volkov, B. S. (2019). *Psihologiya podrostka [Psychology of a teenager]*, Govoryashchaya kniga, Moscow, 709 p. (in Russian).
27. Simonova, L. B., & Tret'yak, D. V. (2020). "Emocional'nyj intellekt kak faktor social'noj dezadaptacii podrostkov i metodiki ego razvitiya" [Emotional intelligence as a factor of social maladjustment of adolescents and methods of its development], *Obrazovanie. Kul'tura. Obshchestvo: sb. izbr. st. po materialam Mezhdunar. nauch. konf*, St. Petersburg, pp. 53–55 (in Russian).

Вклад авторов

Н. С. Бобровникова – концепция эмпирического исследования, разработка методологии исследования, сбор и систематизация данных, интерпретация результатов исследования, написание текста статьи, редактирование текста.

К. Ю. Брешковская – сбор данных литературы, доработка текста, итоговые выводы.

Contribution of the authors

N. S. Bobrovnikova – concept of empirical research, development of research methodology, collection and systematization of data, interpretation of research results, writing of the article, editing of the text.

K. Yu. Breshkovskaya – collection of literature data, revision of the text, final conclusions.